



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

OKOSAN AZ OKOSÓRÁKKAL

Okosórája lassan mindenkinek van, sokan a nap huszonnégy órájában viselik, míg mások csak a sporttevékenységek idejére rögzítik a csuklójukra, gyakran szenzorokat is hozzákapcsolva. Miben jelenthetnek segítséget ezek az eszközök, és miképp lehet közülük okosan választani?

- ◆ A sportolók és a katonák már azt megelőzően használtak különböző aktivitásmérőket, hogy a legegyszerűbb okosórák föltűntek volna a civilek csuklóján. Ez érthető, hiszen náluk a pulzuszámolás és a fókuszált edzésstratégia kialakítása mindig is kulcskérdés volt, minden olyan eszközt igyekeznek alkalmazni, ami ezt segíti. Az átlagember először a lépésszámláló csuklópántokkal ismerkedhetett meg, ezek már sok éve részei a mindennapoknak. Az elérhető funkciók rohamosan bővültek, napjainkban már szinte minden mérhető minden sportágnál. „A mai órák sokkal hasznosabbak, mint a régi lépésszámlálók, amelyek érdemben csak egyetlen adatot mutattak. Ez arra volt jó, hogy az ülőmunkát végző emberek tudatosítsák magukban a mozgás fontosságát, érzékeljék, hogy egy-egy nap hány lépést tettek meg. Az emberek szembesülhettek azzal is, hogy ha autóval vagy végig tömegközlekedéssel mennek munkába, akkor mennyire keveset mozognak. Példa persze az ellenkezőjére is lehetett: aki hosszabb távokat tett meg sétálva, az megdicsérhette magát azért, mert a lépéseinek a száma a szubjektív érzet szerint megfeleltethető volt a sportolásnak” – mondja **Bartos Adél** életmód-tanácsadó, az ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének oktatója. Mára a lépések számszerűsítését megszoktuk, az órákba pedig típustól függően új funkciók is kerültek. Megjelentek kifejezetten sportváltozatok is, amelyek a hétköznapi típusoktól nemcsak az árukban különböznek, hanem a tudásukban is.





OKOSÓRA VAGY SPORTÓRA?

„Az okosóra és a sportóra fogalmát sokan szinonimaként használják, de a két termékkör nem ugyanaz. Az okosóra mindennapi felhasználásra való, a sportóra pedig amellelt a sporttevékenységek időszakára is. Emiatt vásárlás előtt mindenkinek föl kell tennie azt a kérdést, hogy az órát mire szeretné használni” – emeli ki szakértőnk. Az egyszerű okosóra a lépésszám mérése mellett képes arra, hogy az okostelefonnal összekapcsolódva anélkül adjon nekünk információt, hogy a telefonra ránéznénk. Láthatjuk, hogy éppen ki hív bennünket és milyen üzenetet kaptunk, mindenre tudunk azonnal reagálni. Ezeknél a termékeknél az esztétika fontosabb lehet a funkcionál, ezért másra fókuszálnak a fejlesztők is. Például arra törekednek, hogy az óra súlyra könnyebb legyen, szebb legyen a kijelzője és a képfelbontása. Számít az üzemi idő is, és hogy mérhető-e a pulzusszám, a folyadékbevitel, a pihenés és valamilyen mértékben a véroxigénszint.

Jellemzően mérhető az okosórákkal az alvásidő és az alvásminőség is. Erre a telefonok is képesek, de azok elsősorban a hangokból és az ágymatrac mozgásából nyerik ki az ehhez szükséges információt, ami értelemszerűen sokkal pontatlanabb, mint amire egy csuklón viselt, a pontos pulzust és az egészen apró mozdulatokat is érzékelni képes okosóra képes. „A stressz-szinteket is tudják mérni ezek az eszközök, ami szintén hasznos információ. Vannak olyan órák is, amelyek ilyenkor beépített légzőgyakorlatokat tanítanak meg a viselőiknek, segítve ezzel azt, hogy megnyugodjanak. Látszik tehát, hogy ezek az órák az edzésidőn túl is dolgoznak, monitorozzák a mindennapokat” – mondja Bartos Adél. A sportórák itt abban tudnak többet, hogy a pontosságra fókuszálnak, sokkal megbízhatóbban mutatják a pulzust, és mérik az egyéb paramétereket, például a véroxigénszintet. Egyebek mellett ez magyarázza a magasabb árukat is. ➤

Sokszor – például triatlonnál – még az ilyen órák mellett is mellpántot kell viselni annak érdekében, hogy a pulzus pontosan monitorozható legyen. Ugyanez a helyzet az evezésnél, ahol a csukló intenzíven mozog, a túl erős rögzítés pedig zavaró lehet. Futáshoz és úszáshoz jellemzően elég csuklón viselni a sportórát, az adat úgy is pontos. Az ilyen órák le tudnak vezényelni akár egy pulzuskontrollált edzést is. Ez alapesetben is hasznos, a sportoláshoz való visszatérés és egy rekreációs időszakban pedig pláne.

BESZÉDES OXIGÉNSZINT

Arra, hogy a véroxigénszint mérhetősége mennyire fontos, a koronavírus-járvány idején ébredtünk rá, korábban ezt az adatot inkább csak érdekességként nézegettük az okosórákon. Pedig a véroxigénszint mérése nemcsak a pandémia idején lehet hasznos, hanem bármilyen felső légúti betegségnél, tüdőt érintő problémánál is. Utóbbiaknál érdemes lehet beszerezni külön véroxigénszint-mérő készüléket is, ami garantáltan megbízható eredményt ad, és egyértelműen mutatja, ha orvoshoz kell fordulni.

IGÉNYHEZ IGAZÍTVÁ

„A sportórákon belül is vannak kategóriák, a drágább modellek inkább azoknak hasznosak, akik intenzív túrázók. Ezekben például lehet napelem, ami az üzemidőt remekül kitolja. Ez elsősorban akkor jó, ha valaki napokat túrázik a hegyekben, és a szálláshelyén sincs áramforrás. Az ilyen órák a nagyobb akkumulátor miatt robusztusabbak is. A sportórák a vízállóság szempontjából is különbözőek lehetnek, nem mindegy ugyanis, hogy valami kétméteres mélységig vízálló vagy hatvanöt méterig” – mondja Bartos Adél. Az úszó- és futóórák a távot és a medencehosszokat is pontosan számolják, ami nagy segítség az edzéseken, versenyfelkészüléseken. Ezek az eszközök telefonos alkalmazással összekapcsolva egyből mutatják a sportteljesítményt, nem csak az adott napét, hiszen azt összeveti az átlagos adatokkal is. Látható az adott időszávok pulzusa is, ami visszajelzés arról, hogy miképp fáradunk. „A személyes adatok, az edzés hossza és intenzitása alapján az is kiszámolható, hogy nagyjából hány kalóriát égettünk el, és az is, hogy mennyi folyadékot veszítettünk el. Ez a folyadékpótlás miatt nagyon hasznos adat, mert mindig aktualizálva mutatja a szükséges bevittelt. Az óra ilyenkor külön is jelzi, ha annak ellenére innunk kell, hogy amúgy elfogyasztottuk a normál esetben szükséges folyadékmennyiséget” – mondja szakértőnk. A folyadékpótlást telefonos alkalmazásokkal és okosórákkal is lehet követni, feltéve, hogy ezeken is rögzítjük az elfogyasztott

mennyiségeket. Léteznek olyan okoskulacsok is, amelyeknél a regisztrálás elhagyható, mert maguk mérik a folyadékfogyasztás mennyiségét, ütemét. Ezek elsősorban a napi rohanás során hasznosak, amikor hajlamosak vagyunk elfeledkezni az ivásról, és a nap végén eszmélünk rá, hogy csak néhány decit kortyoltunk el jártunkban-keltünkben. Az okoskulacsok a folyadékfogyasztás szükségességét telefonon vagy okosórán is jelezhetik, de vannak olyan típusok is, amelyek maguk is villognak. ♦

MINDENT OKOSAN?

Vannak telefonnal összekapcsolható vérnyomásmérők, mérlegek és testösszetétel-mérők is, de ezek hasznossága és megbízhatósága nem egyforma. A vérnyomásmérők mindig is hasznos eszközei voltak az otthonoknak, hiszen rájuk bármikor szükség lehet, a rendszeres vérnyomásmérés pedig akkor is hasznos, ha annak nincs különösebb oka. Az orvosnak egy esetleges panasznál hatalmas segítség már az is, ha valaki évekre, hónapokra visszamenőleg noteszbe jegyzeteli ezeket az értékeket, az pedig pláne, ha telefonos adatbázisban át tudja küldeni. Az onnan kinyerhető adatok nagyban segíthetik annak eldöntését, hogy szükség van-e bármilyen kezelésre vagy vizsgálatra, és ha igen, akkor milyenre. A testtömeg rögzítése is hasznos, mert segítheti akár a diéta eredményességének követését, akár a testtömeg gyarapodásának időben történő észlelését. Hasznos, hogy az okosmérleg az ehhez szükséges adatokat automatikusan továbbítja a telefonra, hiszen olyankor a folyamatos jegyzetelésre sem kell figyelni. Vannak olyan mérlegek is, amelyek a testtömeg mérése után motiváló üzeneteket is küldenek használójának. A testösszetétel mérésére is képes mérlegek kérdésköre már kényesebb, arról ugyanis az otthoni eszközök jellemzően akkor sem tudnak pontos és megbízható adatot szolgáltatni, ha amúgy „okosak”. Ezek inkább csak becslésre jók, használatukkor pedig figyelni kell arra, hogy a mérések lehetőleg azonos időpontokban, azonos tevékenységek után történjenek. Ez otthon nem igazán kivitelezhető, vagy legalábbis nehéz garantálni, hogy az étkezési és italfogyasztási, mosdóhasználati szokások mindig azonosak legyenek a mérések előtti időszakban.



VIG

előadások | december 16. | szo | 23. | szo | 25. | h |
| január 6. | szo | 11. | cs | 12. | p | 28. | v |
| február 9. | p | 24. | szo | 25. | v |

**PRESSER
SZTEVANOVIĆ**
BENEDEK
KERESZTES
KOVÁCS

PINOKKIÓ!

rendező
Keresztes Tamás

bemutató | **2023. december 9. és 10.**

**Dino Benjamin | Borbiczki Ferenc | Majsai-Nyilas Tünde | Hegyi Barbara
Kern András / Seress Zoltán | Méhes László | Halász Judit / Igó Éva
Waskovics Andrea | Szántó Balázs | Varga-Járó Sára e.h.
Kerek Dávid e.h. | Turi Péter e.h. | Szaplóczay Mária e.h. | Liber Ágoston e.h. | Nemes Tibor e.h. | Juhász Bence e.h.**

A Magyar Könyvtár
a Kulturális Innovációs Minisztérium
és a Budapesti Fesztivál Szervezési
Központtal együttműködésben


KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

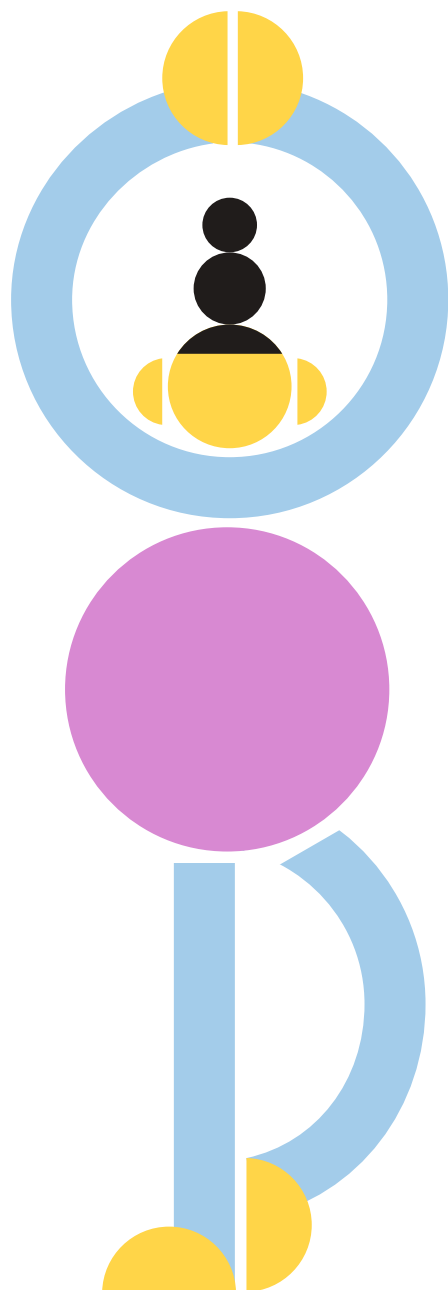
 BUDAPEST

www.vigszinhaz.hu



SZÖVEG –
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –
MOZGÁSBAN



Edzés várandósan? Naná!

Bár a várandósság „más állapot”, ahogyan a köznyelvben mondják, azért nem minden tekintetben kell másként telnie annak a bizonyos negyven hétnek. Ha a mamával és a babával is minden rendben van, a mozgás, a sportolás terén csak néhány dolgot kell változtatnia a kismamának, és egy-két szabályt, ajánlást szem előtt tartva tulajdonképpen végig gyakorolhatja a megszokott és kedvelt sporttevékenységét, nem kell lemondania az aktív életről. Ha pedig eddig nem tett sokat a fittségéért, akkor itt az ideje, hogy legalább a babája érdekében elővegye az edzőcipőt, a tornaszőnyeget.

♦ MIÉRT FONTOS, HOGY AKTÍV LEGYEN A VÁRANDÓSSÁG?

A várandósság komoly élettani változásokkal jár együtt, hiszen az édesanya szervezete nemcsak otthont ad néhány hónapra a fejlődő magzatnak, hanem „felépíti” a születendő gyermek szervezetét is. Ehhez pedig az anya szervrendszereinek magasabb fokozatra kell kapcsolniuk: fokozottabb a szív, a keringési rendszer, a légzőrendszer működése, megváltozik az anyagcsere, az emésztés, a hormonháztartás. A kezdeti rosszulléteket a második trimeszterben felváltja az örömteli várákozás, ám a harmadik szakaszban a növekvő has megnehezíti a mozgást, körülményessé teszi az öltözködést, nehezebbé teszi az alvást, vagyis komoly kihívások elé állítja a kismamát.



Annak érdekében, hogy a várandós anya szervezete minél jobban bírja a fokozottabb működést és a nagyobb terhelést, az a legjobb, ha a kismama fizikailag aktív marad, hiszen ezzel biztosítja saját magának a jobb közérzetet, a terhelhetőséget, felkészíti magát a legnagyobb feladatra, a szülésre, és még az utána következő felépülést is segítheti.

MIT SZABAD ÉS HOGYAN?

A nemzetközi szakmai szervezetek ajánlása szerint a várandós kismamák fizikai aktivitása éppen olyan mértékű, mint bármilyen más felnőtté: azaz heti minimum 150-300 perc közepes vagy 75-150 perc magas intenzitású tevékenység és heti minimum kétszeri izomerősítés. Azaz a szakmai ajánlások sem tiltják ezeket a mozgásokat, sőt kifejezetten javasolják. Az egyik legfontosabb tréningfeladat a keringési rendszer támogatása: az egyszerű vénás tornától kezdve a gyalogláson át a kardiótréningig minden szóba jöhet. Táncolhat, vízitornázhat, zenés aerobikórákra járhat a kismama. Az egyik legjobb ebben a műfajban, amit ajánlunk, a gerinctréning, amelynek mozgásanyaga tökéletesen támogatja a növekvő pocakkal együtt járó terhelésben a gerincet, segít a tartásjavításban, erősíti az izmokat, fejleszti az egyensúlyt, és mindezek közben kényelmes tartományba emeli a pulzust.

A súlyzós edzésekről sem kell lemondaniuk a kismamáknak, csupán a súlyzók mértékét kell csökkenteni, hogy a megemelésük miatt fokozódó hasúri nyomás ne legyen veszélyes. A futást, kocogást addig javasoljuk, amíg kényelmes, és nem okoz panaszokat. Csak azért ne erőltessen az anyuka semmit, mert megszokta és fél, hogy kijön a formából. Az ugyanis biztos, hogy ki fog jönni a formából, de okosan felépített regenerációs programmal gyorsan vissza is fog tudni térni a szeretett sporttevékenységhez.

Ami feltétlenül fontos – akármilyen más fizikai aktivitást is folytat a kismama –, az a gátizomtorna és a légzőtorna, hiszen a medencefenék nagy terhelés alatt áll a várandósság alatt, de még inkább a szülés idején, a légzésminta pedig erőteljesen megváltozik a pocakban növekvő magzat miatt, és esetleg nem is kielégítő,

amelynek negatív következményei lehetnek. Mindkettő napi pár perces elfoglaltságot jelent, így könnyen beilleszthető a napirendbe.

A mobilizáció, a könnyű átmozgatás, a lazítás, a relaxáció is javasolt. A babaváráshoz igazított jógyakorlás az egyik legjobb választás lehet, az ilyen foglalkozás vezetésére felkészült jógaoktató irányítása mellett.

MIT AZ, AMIT INKÁBB NE?

Igazából szinte mindent végezhet egy kismama, csupán néhány szabályt kell betartania. Például ne végezzen olyan tevékenységet, amely esésveszéllyel jár, mivel túlzottan instabil eszközöket, mozgó gépeket, guruló vagy csúszó sporteszközöket kell használnia hozzá. Kerülje az ütésveszéllyel járó mozgásformákat is, mint a küzdősportok, a labdajátékok. Nem ajánlott a magas hőmérsékletre fűtött helyiségben végzett jóga, pilates – meg persze semmi más – sem. Ahogyan a túlzott nyomásváltozással járó tevékenységek, mint a bűvárkodás vagy az ejtőernyőzés sem javasoltak.

Az anyukának a súlyok emelését illetően is csökkentenie kell a terhelést, még ha előtte komoly súlyokat mozgott is meg, hiszen a hasúri nyomást nem érdekli, hogy ki edzett és ki nem, az ugyanannyi itt a Föld nevű bolygón. Ugrások helyett inkább szökdeléseket, vagy ha már az is kellemetlen a gátizmok tartófunkciója miatt, akkor fellépéseket, lépőgyakorlatokat ajánlunk inkább.

Ha korábban nem sportolt semmit a kismama, akkor mindenképpen kérje prenatális tréner segítségét, hogy milyen tevékenységet tud megtanulni „gyorsan”, amit biztonsággal tud végezni a várandósság idején. Magasabb technikai tudást igénylő, illetve nagyobb terheléssel járó, magas intenzitású sportokat nem ilyenkor érdemes elkezdni.

Összességében bármit is választ az anyuka, az aktív várandósság rendkívül sok előnnyel jár, amely kihát a közérzetre a kilenc hónap alatt, könnyebbé teheti a szülést és a szülés utáni regenerációt. A baba fejlődését pedig kifejezetten pozitívan befolyásolja, hiszen ami jó az anyuka testének, az a vele egy keringési „hálózaton” lévő babának is ugyanolyan jó. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

A fán sült kalács meséje

„Tatárok dúlván a vidéket, Máréfalva népe védbarlangjaiba vonult, s midőn a tatárok a völgyen felmenének, a barlangban lévők reájok nyilazván, többeket, s azok közt vezérüket is elejtették. Dühbe jött erre a tatár had, s ostromolni kezdte a védhelyet; de az erős fekvésű védhelyhez nem férhetvén, ostromzárolták, hogy kiéheztetéssel szorítsák önmegadásra. Már elfogyott ostromoltak és ostromlóknak is minden eledele, midőn a barlangban lévő szalmából nagy kürtőskalácsot csinálván, kimutatták s lekiáltottak: Lám mi jól élünk míg ti éheztek! Mit látva a tatárok, a falu feldúlása után távoztak. A megmaradt nép pedig hálaimeát zengve vonult le menhelyéről, s régibb falujának fekhelyétől alább építé fel lakházait.” A krími tatárok XVII. századi hadjáratáról Orbán Balázs jegyezte le ezt a történetet. S hogy mindez miért érdekes ma? Az életmentő kürtőskalács miatt, amit azóta is úgy szeretünk!

◆ Ugyan a történetbeli édesség csupán a székely furfang szülötte volt, mégis jelzi, hogy a valódi kürtőskalács már évszázadok óta kedvencünk. Ha végiglapozunk az elmúlt évszázadok szakácskönyvein, azt is láthatjuk, miként nyerte el a ma ismert és szeretett formáját. És az is kiderül, hogy ehhez mit tett hozzá a székelység.

HOGYAN KÉSZÜL?

Viszonylag sok írásos emlék található erről az édességről, Hantz Péter és Pozsony Ferenc alapos kutatómunkájának köszönhetően. A sütéshez használatos fáról például már 1679-ben írtak. Egy Jászvásárban élő grófné, Kálnoki Ágnes pedig 1723-ban levélben kérte nagynénjétől, hogy küldjön valakit, aki megtaníthatná a moldvai vajda udvartartását a kürtőskalács elkészítésére. Mikes Mária 1784-ben készült szakácskönyvéből elolvashatjuk az első írott

receptet is: „Végy öt tojássárgáját egy csuporban egy fertálynyi gyöngye meleg tejjel, egy kalánka tejjelleg egy kis sóval keverd egyben. Szűrd a tekenyőben, tégy hozzá egy kalánka élesztőt, egy kalánka olvasztott írósvajat dörgölj szép liszttel jó gyenge tésztát belőle valamíg a kezedről leválik. Midőn már több lisztet nem tész hozzá, tégy még kis kalánka vajat belé, dörgöld és dagaszd jól. Ha[gy]d hogy keljen meg, de ne felette erősen, mivel osztán szakad a tészta, de keletlen se légyen. Le szaggatván táblára, ha[gy]d egy kissé nyugodni. A kürtőskalács formát kend meg vajjal, melegítsd meg, facsard reá a tésztát. A sütés alatt kend meg vajjal, tejfel nélkül is lehet a tésztáját csinálni.”

MI A TITKA?

A megédesített változatra sem kellett sokat várni, a komáromi születésű piarista szerzetes, Simai Kristóf 1795 és 1812 közt gyűjtött receptjei között ott van a tésztájában





mazsolát is tartalmazó kürtős, amit sülés után forgatnak nádmézbe. Mint írja: „a dorongot kend meg vajjal, sodorj vékony hoszszú tésztát és tekerd arra, az eleit, s végét ragaszd a doronghoz, s mint a petsenyét forgasd lángoló tüznél, ha megpirúlt, szépen húzd le a dorongról, és nád mézeld meg”.

A nyitótörténetben is megmutatkozó székely furfang ezen csavart még egyet azzal, hogy a tésztát a sütés előtt is megszórták cukorral. A finomított cukor XIX. századi elterjedésével ez a változat vált általánossá, a szegedi Rézi néni szakácskönyve (1876-ból) szintén ezt az állapotot rögzítette. Ő egy kanál vaj, 5 tojássárgája, 1 liter tej, 25 g élesztő és az ehhez elegendő liszt (pontos mértékegység nincs) elegyből gyúrt tésztát, bezsírozott sütőfára tekerte, majd forró vajjal megkenete, végül „gorombára tört mandulával és ugyanígy tört cukorral” megszórta. Szabad tűzön sütötte, és a végén vaníliás cukorral szórta meg.

KIK ETTÉK?

Szakácskönyveink alapján azt látjuk, hogy Székelyföld, Felvidék és Szeged népe egyaránt ismerte ezt az édesseget. Zilahy Ágnes révén az erdélyi és magyarországi ismertség is bizonyítható, néprajzi gyűjtések pedig azt mutatják, hogy a II. világháború előtt a Dunántúlon és a Tiszántúlon egyaránt ették. Legyen az fán sült, dorongfánk, botratekerics, botkalács vagy éppen kürtőskalács, mind ugyanazt az ételt jelölte. Azt az édesseget, amelyet szépen lassan kiszorítottak a polgári konyha süteményei.

Kivétel ez alól Székelyföld, ahol a nyílt tűzön sütés, a kemence használata legtovább megmaradt, így aztán bármelyik háztartásban el lehetett készíteni, és továbbra is a lakodalmak, a keresztelők, az ünnepek elmaradhatatlan süteménye maradt. Hogy aztán különféle tömegrendezvények ételeként újra ismertté váljon az egész országban, majd hungarikumként az egész világban.

KIÉ A LEGJOBB?

Persze, ahogyan palacsintát, almás pitét vagy éppen rétest majdnem minden európai kultúrájú nép készít, úgy a kürtőskalácsnak is számtalan rokona van. Az ókori görög és római vagy napjaink osztrák, német, lengyel, litván, francia, svéd, cseh és szlovák konyhája egyaránt ismeri. Ezeknek hol a tésztája különbözik a miénktől (a svédek például krumplilisztet használnak), hol a formája (az osztrákok rétegenként csorgatják a tésztát) vagy éppen a készítés módja. Utóbbira jó példa a szakolcai változat, ahova még a XVIII. században jutott el Gvadányi József tábornok szakácsa révén ez az étel, s mivel ekkor még a karamellizálás nem tartozott a recepthez, a szlovák változathoz ez ma is hiányzik. Márpedig a sülés közben karamellizált cukor elképesztően sokat hozzátesz az ízhez. Az pedig, hogy nyílt tűzön, parázson sül, segít abban, hogy ne száradjon ki, és egészen lágy maradjon a tészta. Ez az a két trükk, amitől a ma is olyan közkedvelt ízt megkaphatjuk, és amitől azt érezzük: a miénk a legjobb! ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK



JANUÁR... VEGANUÁR?

Egészséges táplálkozás, fenntarthatóság. Olyan hívószavak, melyeket ma nagyon sokszor hallunk, talán gyakran használunk is. Hogyan lehet ezeket tartalommal megtölteni, és meg is valósítani a mindennapjainkban? Például együnk-e húst, és ha igen, mennyit és melyet?

Kép: Profimedia – Red Dot



A következő évtizedek nagy kihívása az élelmiszer- és tápanyagellátást biztosítása lesz az emberiség számára, úgy, hogy közben a klímacélok se szoruljanak háttérbe.

◆ A vegán január, azaz veganuár kezdeményezést 2014-ben indította egy angol nonprofit szervezet. Azóta több mint kétszáz országba jutott el. Magyarországon a legtöbben egészségvédelmi célból csatlakoztak a 2023-as veganuár kihíváshoz. A motivációk sorában másodikként az állatvédelmi, állatetikai cél szerepelt. A bolygónk megóvása, vagyis a klíma- és környezetvédelem csak a dobogó harmadik fokán kapott helyet.

A 2023. november 14-én a World Resources Institute által publikált *State of Climate Action 2023* című tanulmány azt mutatta be, hol tartunk a klímavédelmi célok megvalósításában. A tanulmány külön fejezetet szentel az élelmiszer- és a mezőgazdaságnak. Várhatóan 2050-re már tízmilliárdan élünk a Földön. Ezért a következő évtizedek nagy kihívása az élelmiszer- és tápanyagellátás biztosítása lesz az emberiség számára úgy, hogy közben a klímacélok se szoruljanak háttérbe. Mindezt csak akkor tudjuk megvalósítani, ha változtatunk az élelmiszergyártásunkon, illetve a fogyasztásunkon.

Az élelmiszereinkhez köthető üvegházhatású gáz-kibocsátásnak például háromszor olyan gyorsan kellene csökkennie a jövőben ahhoz, hogy a 2030-as célt elérjük, mint ahogy csökkent 2006 és 2020 között. Ehhez legfőképpen egy újfajta proteinstratégiára lesz szükség, vagyis fenntarthatóbb állattenyésztésre, és a növényi proteinek mennyiségének növelésére az állati eredetűekkel szemben azokban az országokban, amelyekben nagy a húsfogyasztás mértéke.

A wisevoter.com 2020-as felmérése szerint globálisan és átlagosan évente 49 kilogramm húst fogyasztunk fejenként. A legtöbb húst Hongkongban, az USA-ban és Ausztráliában eszik (137, 124 és 121 kilogramm fejenként). Magyarország a huszonnyolcadik helyen áll, nálunk évente fejenként átlagosan 79,73 kilogramm hús kerül az asztalra.

A tanulmány azonban kiemeli, hogy az üvegházhatású gázok kibocsátását és a földhasználat mértékét nézve a kérődző állatok tenyésztése képezi a legnagyobb környezeti lábnyomot: a kérődzők fogyasztásával hétszer akkora, mint a sertés és a szárnyasok esetében. Ha pedig például a hüvelyes növényekkel vetjük össze, akkor húszszoros lábnyomot kapunk.

A kérődzők fogyasztásában 2030-ra a globális cél a heti két adag elérése, 2050-re pedig a heti másfél adag fejenként. Az emberiség 2020-ban átlagosan ennek a másfélszeresét fogyasztotta. De nagy területi különbségek mutatkoznak: Ausztrália és Új-Zéland háromszoros, Dél- és Észak-Amerika lakói kétszeres mennyiséget fogyasztottak a heti másfél adaghoz képest. Európában 2020-ban épphogy meghaladtuk a 2050-es célkitűzést. Afrika és Ázsia lakosai pedig nagyjából ennek a felét fogyasztották.

Magyarországon az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet öt évente végzi el az úgynevezett Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálatot. A legutolsó, 2019-es felmérés szerint a nők esetében 94 százalékot, a férfiaknál 91 százalékot tesz ki a szárnyas vagy sertés a húsfogyasztásban. A marhahúsfogyasztás a nők esetében 5 százalék, a férfiaknál 8 százalék volt. Mindkét nemnél 1-1 százalékot tett ki az egyéb húsok fogyasztása.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 2023 novemberében a Facebook-oldalán az egészségmegőrzés és a fenntartható táplálkozás jegyében azt javasolta, hogy étrendünk legalább háromnegyedét növényi eredetű élelmiszerek (zöldségek, köztük hüvelyesek, gyümölcsök, köztük diófélék, olajos magvak és gabonák) tegyék ki. A fehérjefogyasztásban a változatosságot, és hetente legalább egy húsmentes nap beiktatását is tanácsolják.

Most januárban, amikor egyébként is újrakezdjük a tanácsokat. A veganuár kihíváshoz is csatlakozhatunk akár egészségvédelmi, akár környezetvédelmi motiváció vezérel bennünket. Mert tudományosan is bizonyított, hogy ami jót tesz a szervezetünknek, az jót tesz a bolygónknak is. ◆



SZÖVEG –
TEIMEL ALEXANDRA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

ECOPRINT

A FENNTARTHATÓ JÖVŐÉRT

Nagyszerű dolog, ha az újrahasznosítás a természettel való játékos alkotással párosul, és ruhatárunkat egy környezetbarát technika segítségével frissíthetjük fel. *Ludvig Nicolette* textiltervező avatott be az ökonymtatás izgalmas világába.

♦ „Előbb lyukad ki ez a zokni, minthogy lekopjanak róla a nyomatok” – mondja Niki, amikor észreveszi, hogy lopva figyelem a lábán viselt, levélmintás ruhadarabot. „De ha hamarabb ki is fakulna, újra lehet színezeni, mintázni” – teszi hozzá, miközben beljebb vezet az otthonába. A világos enteriőrben minden a természettel való kapcsolódásról szól. Finom színű növénymintás párnák, falat díszítő képek, polcon sorakozó dunsztosüvegek, amelyekben szárított növények várják, hogy felhasználják őket.

„A növényi nyomtatás lényege a lelassulás, az elmélyülés, a türelem és a várakozás” – hangsúlyozza. Munka és kikapcsolódás is egyben, játék a színekkel, az anyagokkal, a formákkal. Tapasztalati tudomány, amely – India Flintnek köszönhetően – világszerte ösztönzi a nőket a tanulásra, a természet megismerésére. Innovatív módszer a természetes festésben, amely alkalmas régi lepedővásznak, ágyneműk, ruhadarabok felújítására, foltok eltüntetésére. Egyszeri és megismételhetetlen – vallja a textiltervező, akinek már húszévesen a patchwork, a színes anyagok harmóniába rendezése volt a szenvedélye. Aztán pár évvel ezelőtt az online tér lehetőséget adott Nicolette-nek arra, hogy egy régi ismerőssel, az iparművész Urbánfy Terézszel újra felvegye a kapcsolatot. Mindketten a textiles szakma „kalandorai”, így a növényi nyomtatás megalapozta a közös munkát. Az általuk vezetett programokon a téma iránt érdeklődők velük együtt kísérletezhetnek.





Az ecoprint folyamatában a növényekben lévő természetes festékanyag a szöveten nyomot hagy. Ezt gőzölés útján lehet létrehozni. „A pamut- vagy lenanyagot mosószódás, hatvanfokos vízben ki kell mosni (állati eredetű anyagoknál – gyapjú és selyem – nincs szükség mosásra, csupán a pácolás előtt langyos vízbe kell áztatni), majd timsós pácban egy órán át, kis lángon kell melegíteni, de sosem forralni. Hagyjuk kihűlni, kiöblítjük, kicsavarjuk és kiterítjük egy sima felületre. Ráfektetjük a friss leveleket a fonák oldalával. Egy hengeres rúdra – üveg, fém, fa, amely bírja a hőt – szorosan feltekerjük, és zsinórokkal erősen megkötözzük. Megfelelő nagyságú fazékba, amelybe a rúd keresztbe belefér, kevés vizet öntünk, rácsot teszünk fölé, és arra helyezzük a rudat. Gőzöljük kis lángon kilencven percre, közben figyeljük a víz pótlására. Hagyjuk kihűlni, majd amikor óvatosan kibontjuk, élénk tárul a természet egy darabkája, amely nyomot hagyott a textilen. Tavasztól késő őszig állandóan változó, széles színpalettát tár elénk a különböző növényi részek

lenyomata, amely gyönyörűen mutat például selyemsálakon. A színteljes gőzöléshez virágszirmokat, bogyókat, fűszernövényeket vagy akár konyhai hulladékokat is használhatunk, mint a hagymahéj, tea- és kávézacc” – avat be az alapokba a textiltervező.

„A timsó minimális alkalmazásával a színek tartósabbá, a formák rajzoltosabbá válnak. A nyomtatási folyamatban a timsó a tartósságért felel, segít a növényi pigmenteknek a textilszálakhoz kapcsolódni, valamint a színeket élénkebbé, fényesebbé teszi, kihozza a növényekben túlsúlyban lévő sárgás árnyalatokat. A vas-szulfát alkalmazásával látványos színmodosulásokat lehet elérni, ezért is nevezzük a nyomtatások grafikusának. Kölcsönhatásba lép a növényekben lévő festékanyagokkal és taninokkal (csersav), így születnek meg az anyagon a sötétebb színű, rajzos lenyomatok. A réz-szulfát felelős a szépihatásért, használatakor az aranybarna tónus felé mozdulnak az árnyalatok. A rögzítőszernek mennyisége mindig a festendő anyag súlyához viszonyul, annak csupán néhány százaléka. Annyi vízben oldjuk



”

A növényi nyomtatás lényege a lelassulás, az elmélyülés, a türelem és a várakozás.

fel ezeket, amennyiben a pácolandó anyag kényelmesen mozog, és a folyadék át tudja járni a szövetet. Ha semmilyen pácot, rögzítőt nem alkalmazunk, a gőzölés által akkor is nyomot hagynak a növények a textílián, de leginkább csak elmosódott foltokat.”

Nem csupán nyomatok készíthetők a növényekkel, hanem különböző levelek, virágok, bogyók felhasználásával a textília alapszíne is nagyon változatosra tehető. „Számos, hazánkban is honos növénytel – aranyvessző, bársonyvirág, menyecskeszem, birslevél, dióbark, zölddió, fagyal, varjú-tővis, bodzabogyó – festőlé is készíthető, amely csak vízből és az adott növény virágszirmaiból, leveleiből, bogyóiból áll” – sorolja Nicolette. A készítése lassú folyamat, akár egy





hétig is eltarthat. A növényi részek többszöri felmelegítése és pihentetése követi egymást felváltva, míg a festőlé eléri a kívánt, erőteljes árnyalatot. Például a birslevél főzésével élénk narancs, a bodzabogyóból pedig – attól függően, hogy savas vagy lúgos környezetbe kerül – bíbor, magenta vagy akár zöld árnyalatok is előhívhatók. Fontos, hogy a levelek, virágok, bogyók mindig frissen a legalkalmasabbak a festésre és nyomtatásra. Beszélgetőtársam arra is figyelmeztet, hogy a növénygyűjtésben is legyünk mértékletesek

„Csak annyit gyűjtsünk, amennyire a nyomtatáshoz, illetve a festőlé készítéséhez valóban szükségünk van. Ha mégis

megmarad néhány levél vagy virág, azt a következő felhasználásig zárható, műanyag dobozban a hűtőben több hétig is tárolhatjuk. A bogyók pedig fagyaszthatók.”

Háromgyermekes édesanyaként Nicolette fiai is bepillanthatnak a textilfestés titkaiba. „Egy délután kiraktam a legfrissebb nyomataimat a nappaliba, és örömmel újságotam legkisebb kamaszfiamnak: »Nézd, micsoda színeset nyomtattam!« – meséli. Erre ő: „»Anya, de hisz ez mind barna...«. Világossá vált számomra, hogy a »legőszínekhez« szokott gyerekek aligha tesz különbséget a barnába, zöldbe hajló természetes árnyalatok között, és rávilágított arra is, hogy a jövő nemzedékének érzékenyítése a természet és annak minden csodája iránt a mi felelősségünk.” ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Úszógátakkal a műanyag hulladék ellen

Szemétgyűjtő gátakat szerelnek fel – Magyarország és Románia határa mentén – több romániai folyón, hogy megakadályozzák az úszó hulladék hazánkba jutását. A gáttal a folyókon úszó hulladékokat a part közelébe terelik, és azt utána kotrógéppel emelik ki. A hidrotechnikai eszközöket a Berettyó, a Sebes-Körös és a Fekete-Körös egy-egy szakaszán, Bihar vármegye határmenti területein helyezik el. Hasonló berendezést már Nagyváradnál is létesítettek, amelynek segítségével jelentős mennyiségű hulladékot sikerült összegyűjteni.

Romániában évek óta súlyos probléma, hogy több tonna műanyag palack és faanyag kerül a folyókba, amelynek egy része Magyarországra is átjut. Nagy a baja Szamoson és a Tiszán is, előbbi Beszterce és Kolozsvár környékéről, utóbbi Ukrajnából hozza magával a hulladékot. A Bihari Vízügyi Hatóság hatszázötvenezer euró nemzetközi finanszírozást szerzett az úszógátak telepítésére, amelyeket 2024 decemberéig kell az érintett területeken elhelyezni.

ZÖLD mozaik

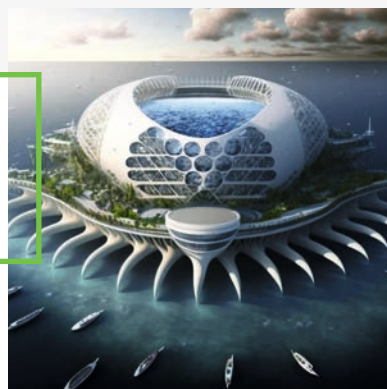
Úszó ökostadion a FIFA-világbajnokságra

Úszó ökostadion épülhet a 2026-os futball-világbajnokságra a rendező országok egyikében, az Amerikai Egyesült Államokban. Az Óceánium nevet viselő, első nulla szén-dioxid-kibocsátású sportlétesítmény a nap- és a szélenergia mellett az óceáni áramlatokat használja majd az energiatermelésre.

A vízen lebegő stadion, amely a hideg Labrador- és a meleg Golf-áramlatokat egyaránt kiaknázná, újrahasznosított alumíniumból, zöld algák és óceáni szemétszigetek műanyag hulladékát is felhasználva épülne meg. Az ökostadionhoz a mesterséges intelligencia vezérelte 3D technológiát alkalmaznák.

A stadion tervezőjének célja a körkörös gazdaságon alapuló új szemlélet elterjesztése a sportban, amelynek lényege, hogy minden újrahasznosított és újrahasznosul.

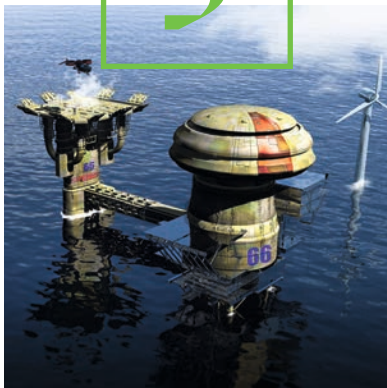
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Brit moratórium a mélytengeri bányászatra

Ideiglenes moratóriumot jelentett be a brit kormány a tengerfenékről történő fémkitermelésre, amíg nincs elegendő tudományos bizonyíték az ökoszisztémára gyakorolt hatásokról. Az Egyesült Királyság eddig nemet mondott a mélytengeri bányászatra vonatkozó moratóriumra, a mostani döntéssel olyan államokhoz csatlakozott, mint Brazília, Franciaország, Németország, Svédország és Kanada.

A bányavállalatok főként a réz, a nikkel és a kobalt esetében preferálják az óceánból történő kitermelést, ugyanis a szárazföldi kitermeléssel szemben ez olcsóbb, és szerintük kevésbé károsítja a környezetet.

A tudósok, környezetvédők ezzel szemben arra mutatnak rá, hogy a világ mélytengerének kevesebb mint egy százalékát kutatták fel eddig, és az ilyen típusú bányászat zajjal, fénnel, porviharokkal járhat, megzavarva és károsítva az óceáni élővilágot.

Nulla Hulladék Tanösvény

Hulladékmentes életmódra tanít a Nulla Hulladék Tanösvény a főváros XI. kerületében. A hat plusz egy állomásból álló újbudai tanösvényen bárki megismerheti a nagy házak és a lombos fák árnyékában a hulladékmentes életmód legfontosabb tudnivalóit.

Az ösvényen haladva interaktív táblák iránymutatásával eljuthatunk a hulladéklerakótól a komposztálásig, sőt még azon túl egészen a zöld otthonig. Az érdeklődők a Humusz Ház kertjében választ kaphatnak arra, hogy mi történik a tárgyainkkal, ha nem vigyázunk, és arra is, hogyan válhatunk tudatos fogyasztóvá. A tanösvényt végigjárva a bolygó érdekét szolgáló zöld életmódot ismerhetjük meg, és eközben játékos módon sok mindent megtudhatunk a környezetvédelemről.

4



5



Esővel a szmog ellen

Eső előidézésével javítanák Újdelhiben a levegő minőségét, mivel az indiai városban egyre nagyobb gondot okoz a szmog. A világ legrosszabb levegőjű városaként számon tartott Újdelhiben legutóbb a légszennyezettség miatt be kellett zárni az iskolákat, és a téli szünetet is előrehozták. Leállították az építkezéseket, és felmerült a járművek közlekedésének korlátozása is.

Most azt tervezik, hogy az időjárás függvényében eső előidézésével javítanak a helyzeten. Ezüst-jodiddal szórják meg a felhőket, hogy ezáltal a pára kicsapódjon, és eső formájában lehulljon.

A városban a tél közeledtével mindig különösen rossz a levegő minősége, ugyanis a hideg levegő csapdába ejti a járművek működéséből, a különböző ipari tevékenységekből, építkezésekből vagy tarlóégetésből származó szennyező részecskéket. Újdelhi levegőminőségi mutatója nemrég már háromszázhusz felett is járt, ami a svájci IQAir besorolása szerint eléri a veszélyes minősítést.

6



Fásítással a hőhullámok ellen

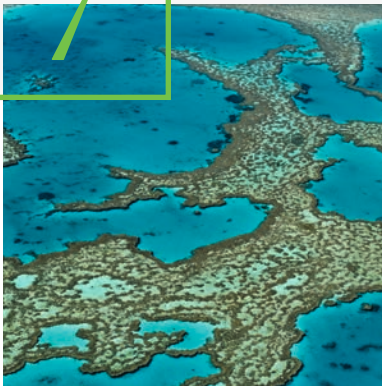
Fásítással közvetlenül csökkenthető a nyári hőhullámok okozta halálesetek száma a városokban egy spanyol tanulmány szerint. A modellszámítások azt mutatták, hogy ha egy nagyvárosban harmadával növelnék a fás területek arányát, átlagosan 0,4 Celsius-fokkal csökkenthető volna a hőmérséklet a legforróbb nyári hónapokban. Így például 2015-ben kilencvenhárom európai városban feljegyzett, közvetlenül a hőség okozta hatezerhatszáz halálozás közel harmadát el lehetett volna kerülni. Jelenleg az európai városok területének kevesebb mint tizenöt százalékát borítják fák. Ezek a településeken nyáron magasabb a hőmérséklet, és fokozzák a hőséget a forróságot elnyelő és raktározó aszfaltfelületek, az építőanyagok, a légkondik által kibocsátott anyagok és a gyér növényzet. A klímaváltozás tovább súlyosbítja a helyzetet. A klímaszámítások azt mutatják, hogy a hőséggel összefüggő betegségek és halálozások tíz éven belül kiemelt terhet jelentenek az egészségügyi rendszernek.

Előbbre való a Nagy-korallzátony védelme

Az ausztrál kormány a közelmúltban a Nagy-korallzátony védelmét előbbre helyezve tagadta meg egy szénbánya építési kérelmét Brisbane-től hétszáz kilométerre északnyugatra. A külszíni fejtésű bánya alig tíz kilométerre létesült volna a világörökségi helyszíntől, és úgy ítélték meg, hogy a környezeti hatások, az esetleges szennyezés visszafordíthatatlan károkat okozott volna. A Nagy-korallzátony a szénbánya nélkül is veszélyeztetett, az elmúlt hat évben az óceán egyre emelkedő hőmérséklete miatt négy fehéredés történt, és a szakhatóságok a jövőre nézve sem túl bizakodók.

Ausztrália a föld második legnagyobb szénexportőréként ambiciózus célt tűzött ki maga elé, és a korábbi tervekkel szemben nem huszonhat, hanem negyvenhárom százalékkal mérsékelné az üvegházhatású gázok kibocsátását 2030-ig a 2005-ös szinthez képest. Jelenleg az exportot is beszámítva a globális kibocsátás 3,6 százalékáért felelős a távoli kontinens.

7



8



Napelemes szeméttisztító hajók

Napelemes szeméttisztító hajók járók a folyókat és a csatornákat Malajziában és Indonéziában. A megújuló energiával működő hajókat egy fiatal holland kutató fejlesztette ki, és naponta száztíz tonna szemetet tudnak így kiszűrni.

Jelenleg Malajziában a súlyosan szennyezett Klang folyón és Indonéziában a Cengkareng csatornán dolgoznak. A kutató azt szeretné, ha 2025-ig valamennyi súlyosan szennyezett folyóhoz el lehetne juttatni egy ilyen napelemes szeméttisztító hajót, amely, mivel megújuló energiával működik, semmilyen szennyezőanyaggal nem terheli a természetes vizeket.

Jelenleg öt nagy szemétsziget alakult ki az óceánokban világszerte az emberi gondatlanság és szennyezés miatt. A szemét nyolcvan százaléka a folyókból érkezik, összesen ezer folyó szennyezi az óceánokat. A szennyezést elsősorban ezeken a pontokon kell felszámolni, és egyúttal a folyók védelmét megoldani.



Tovább csökkent a Mont Blanc magassága, olvadnak a svájci gleccserek

A legújabb mérések szerint tovább csökkent Európa legmagasabb hegycsúcsának, a Mont Blanc-nak a magassága, és szintén veszítettek korábbi méreteikből a svájci gleccserek.

A Mont Blanc a 2023. szeptemberi mérés során 4805,59 méter magas volt, vagyis két év alatt 2,22 méterrel lett alacsonyabb.

A hegycsúcs magasságát húsz éve vizsgálják, és kétévente végeznek méréseket, a legnagyobb magasságot 4810 métert 2007-ben jegyezték fel. A hegy magassága és helyzete ugyanakkor folyamatosan változik, az ingadozás pedig a csúcst borító örök hótakaróval magyarázható. Ennek formája egy hótorlaszhoz hasonlóan a szél és az időjárás függvényében folyamatosan változó képet mutat.

Szintén veszítettek korábbi jégtömegükből a svájci gleccserek, esetükben a csökkenés két év alatt tízszázalékos volt. A kutatók arra figyelmeztetnek, hogy a svájci gleccserek egyre gyorsabban olvadnak, az elmúlt két évben annyi jég olvadt el, mint 1960 és 1990 között.

A mostani jégvesztést a 2022–23-as tél kevés hómennyiségével és a magas nyári hőmérséklettel magyarázzák. Több gleccser jégnyelve összeomlott, kisebbek nyom nélkül teljesen eltűntek.



Média a Családért-díj 2023

közönségsvavazás
január 10-ig!



Olvassa el, nézze és hallgassa meg az idei magyarországi és határon túli jelöltek cikkeit és műsorait, és szavazatával segítsen kiválasztani a Média a Családért-díj 2023 két közönségdíjasát.

Voksait több munkára is leadhatja mindkét kategóriában.

**Az online szavazás
2024. január 10. éjfélig tart.**

mediaacsaladert.hu

